BUEN VIVIR

NÚMERO 0:

LACTANCIA

ESCRIBEN

PROGRAMA "CULTURA SOSTENIBLE Y BUEN VIVIR"
SANDRA LAPORTA
MARIANA PÉREZ VASARO
VERÓNICA GAREA
SABRINA AMMA
ANA CAROLINA PONT
MARÍA DE LOS ÁNGELES BEL
LETICIA D'ALESSANDRO
HUGO SAGER
NATALIA FILACANAVO
ROSARIO PALMA
MARIANA LABURU
GISELLE MUNOZ
NACHO RODRÍGUEZ
ANDREA SACCHI CALDARA

ILUSTRACIONES
CHIO ROC







EDITORIAL PROGRAMA CULTURA SOSTENIBLE Y BUEN VIVIR

AGOSTO 2021

En el mes de agosto 2020, con motivo de la Semana Mundial de la Lactancia, comenzó un trabajo articulado de los Ministerios de Salud, Cultura y Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación con la propuesta de abordar la temática desde una perspectiva de corresponsabilidad; como un hecho cultural, colectivo y una tarea compartida.

Desde el Ministerio de Cultura, a través de la Dirección Nacional de Diversidad y Cultura Comunitaria de la Secretaría de Gestión Cultural, nos sentimos convocades a formar parte de este encuentro de diversas miradas y voces sobre el tema. Repensar qué lugar tiene la lactancia en nuestra sociedad, cómo se da en el marco de las dinámicas laborales y los roles de cuidados, de qué manera contribuimos como Estado a garantizar el acceso a los derechos de las infancias, de las personas que amamantan y de las personas que acompañan y de la diversidad de cuerpos y formas de lactancia.

Este fanzine es el primero de una serie de herramientas para que circulen estas voces, ponerlas en cuestión, interpelar y crear nuevos sentidos. Tomó la forma de fanzine porque quienes lo realizaron, sienten pasión por el tema y buscan recuperar en estas páginas, no solo reflexiones sino también, formas de hacer y mostrar, saberes históricos, políticos y populares.

REFLEXIÓN

AMAMANTAR ES POLÍTICO, ES UN DERECHO Y UNA ELECCIÓN

GISELLE MUÑOZ

Socióloga por elección, militante feminista y del campo popular por convicción.

Como todos los años, del 1 al 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna con el objetivo de fomentar y contribuir, no sólo a la salud de lactantes y niñxs pequeñxs, sino también a la salud de las madres, disminuyendo el riesgo de padecer ciertos tipos de cánceres, como el de mama y ovarios. Los Estados miembros de Naciones Unidas respaldan el compromiso de apoyo y promoción de la lactancia materna en línea con la estrategia dispuesta por UNICEF. En Argentina, en el transcurso de esa semana se realizarán distintas campañas comunicacionales y talleres abordando el tema.

Ya no quedan dudas de los beneficios que implica la lactancia materna para la salud, por ello en este artículo me interesa poder abordar la lactancia desde una mirada social y de género, desmarcada y complementaria de las ciencias de la salud.

La lactancia no es ajena a la narración patriarcal. Sobre ella también puso el ojo este sistema histórico que se empeña en someter a mujeres y disidencias al dominio masculino. La construcción de sentido que se le otorga tradicionalmente a la lactancia materna está asociada a una realidad exclusivamente femenina y heterosexual, excluyendo contextos sociales más amplios que involucran a otros cuerpos gestantes, disidentes y ajenos a la heteronormatividad. Entonces, por el hecho de pertenecer al ámbito femenino, la lactancia ha sido desprestigiada y considerada como una actividad privada y doméstica, carente de valoración desde una mirada pública.

El feminismo le opone a esta narrativa la concepción de pensar la lactancia materna como un hecho social y cultural. Amamantar es una cuestión necesariamente colectiva, en donde no sólo se relacionan la persona lactante y su bebé sino que además se requiere un entorno cooperativo que ayude a que este proceso pueda fluir y ser sostenido en el tiempo. La relación entre ambas corporalidades funciona de un modo complejo y particular a la vez, generalmente a demanda, y no siempre es acorde al ciclo diurno-nocturno sobre el que se basa la organización de la vida. Las pautas de sueño se ven afectadas y las jornadas suelen ser agotadoras para las personas que deciden amamantar, optando en algunos casos por sustituir o combinar la lactancia materna con complementos en los primeros meses de vida.

A esta complejidad deberían acomodarse los espacios públicos para ser acogedores y proclives al amamantamiento. Si el objetivo de la Semana de la Lactancia Materna es promoverla y apoyarla, entre sus acciones deben aparecer políticas que eviten el alejamiento de los cuerpos lactantes del medio social. La lactancia no debería ser una carga pesada para quienes deciden llevarla adelante, sino un valor positivo para la salud, para el vínculo y para el bienestar emocional.

Para ello es necesario desafiar la distinción entre lo público y lo privado, otorgarle el prestigio social al hecho mismo de amamantar. Poner de manifiesto que la calle y la casa pueden conjugarse y que su distinción no es más que coyuntural en el sistema patriarcal capitalista.

Este reconocimiento nos obliga a repensar las licencias laborales por maternidad/paternidad, prolongándolas (al menos) los 6 meses que recomienda la OMS para la lactancia materna exclusiva, respetando el puesto de trabajo y la remuneración. Dentro de la informalidad, exigir un Estado más presente que apoye económicamente la lactancia materna en esos primeros meses de vida. Así como también fomentar la lactancia desde una perspectiva espaciotemporal que no la recluya a momentos específicos ni a espacios diferentes, porque la demanda del lactante suele aparecer de forma espontánea e imprevista y requiere concretarse sin miradas ni comentarios de desaprobación.

Complementariamente, la resignificación cultural de la lactancia nos invita a reflexionar acerca del reconocimiento social que se manifiesta sobre los cuerpos lactantes después de amamantar. Lejos de honrarse las marcas que quedan impregnadas en ellos, amamantar implica para la mirada propia y de otrxs, pérdida de belleza (hegemónica) y sus consecuencias se manifiestan negativamente en “tetas caídas”, “achicharradas”, “llenas de estrías” dejando de ser un objeto estético sexual de deseo para los hombres. Estos mandatos generan en muchos casos resignar salud “eligiendo” no amamantar o exponiendo el cuerpo a cirugías estéticas reparadoras.

Amamantar es político, es un derecho y una elección. Si no nos permitimos abordar este fenómeno desde un enfoque integral que complemente a las ciencias de la salud, la promoción de la lactancia quedará ajena a la realidad que atraviesa a los cuerpos lactantes.

REFLEXIÓN

EL EMBARAZO Y EL PARTO LA ANTESALA DE LA LACTANCIA

SANDRA LAPORTA

Lic. en Obstetricia, asiste partos fisiológicos de bajo riesgo y en el domicilio.Trabaja en APS y coordina grupos de adolescentes en Salud sexual y Reproductiva. Es coautora del Proyecto Creación Casas de Partos, facilitadora en masaje infantil, biodanza. Además, acompaña grupos de puerperios.

Queridas personas embarazadas y lactantes:

Voy, en estas palabras que siguen, a compartir con ustedes una pequeña reflexión recostada en años (34) de acompañar a las mujeres, hombres y familias en el momento de dar a luz.

Yo soy partera y me autodefino como partera humana, profesional y holística. Humana porque me baso en valores que hacen a las virtudes y dones que nos han dado desde la creación; profesional, porque estoy egresada de la Facultad de Medicina de Buenos Aires, casa de estudio que me ha enseñado los basamentos científicos para poder diferenciar entre un proceso fisiológico y un proceso patológico en la vida sexual y reproductiva de una mujer; y holística porque leo la salud como una manifestación total del SER, y en éste caso específicamente el SER MUJER.

Creo que, como todas las circunstancias en la vida, las vivencias que nos suceden no están desligadas de una ley de causa y efecto. Por lo tanto, de pensarse en vivencias anteriores a la que nos acontece es parte de un pensamiento holístico, que pone la mirada en sucesiones de vivencias y no en una sola vivencia recortada. Todas, absolutamente todas, responden a una ley de causa y efecto. Algunas conscientes y otras inconscientes, que desconocemos, pero que son parte de nuestro ser. Ellas están para que se manifiesten y aprendamos algo, algo que quizás se repite con diferentes formas, hasta que podamos verlas.

> “CÓMO SE LLEGUE A LA VIVENCIA DEL PARTO ES CÓMO DESPUÉS SE INGRESA AL MUNDO DE LACTANCIA”

En ese sentido, desde mi humilde caminar, la lactancia es una de ellas y no escapa a éste último concepto: cómo se pueda llegar a la vivencia del parto, es como después se pueda entrar a la lactancia.

Tanto en el embarazo, en el parto, como en la lactancia, el misterio se manifiesta en el cuerpo de las mujeres. Nadie más que ellas sabe de lo que estamos hablando cuando sentimos que un nuevo ser, pequeño, diminuto, que todavía no podemos diferenciar, crece dentro nuestro.

Las emociones vertiginosas y los pensamientos más impensados surgen con la noticia de que hay algo nuevo dentro del cuerpo y, de ahí en adelante, la catarata de misterios comienza a fluir frente a uno. El supuesto descontrol comienza a habitarnos desde mucho antes que aparezca la noticia.

Un embarazo, un parto y una lactancia cuidada, protegida, entendida y vivida desde una perspectiva del misterio, de que hay determinadas vivencias que no pueden ser comandadas por la mente pensante –o llamada neo córtex–, comienza a cobrar vida.

Podemos citar aquí las palabras de nuestro querido Michel Odent, médico francés dedicado en los últimos 30 años a la investigación del comportamiento y del parto fisiológico de la hembra humana, entre otras cosas. Él dice que no se puede ayudar a un proceso involuntario, solo se puede procurar no perturbarlo.

¿Y porque debería ser diferente para la lactancia?

El embarazo y el parto son oportunidades para que la mujer se comience a poner al servicio de su propio ser; se trata de la posibilidad de empezar a poner en palabras y en un trabajo con el cuerpo lo que llamamos dar a luz.

Es un proceso en el que se da a luz a todas aquellas vivencias dolorosas, traumáticas –de abusos sexuales,



si los hubiera–, de situaciones infantiles de descalificación y desvalorización. Todo esto sucede en un contexto de educación y cultura patriarcales, en donde la dominación de lo masculino sobre lo femenino nos educó en una gran energía de miedo, desinformación, desconocimiento, tabú, prohibición y dolor, para que al momento de tener que vivenciar la etapa de vida a la cual nos referimos, lleguemos –en la gran mayoría de los casos– con vivencias del embarazo, parto y lactancia pesados, controlados y asistidos por otros y no como vivencia que solo depende de la naturaleza de nuestros cuerpos.

Estos, nuestros cuerpos, están atravesados –desde la concepción– por el goce, la libertad y el sentir de los mismos, teniendo en cuenta al sentir como expresión de la vitalidad; inundados de afectividad, sexualidad, creatividad y trascendencia. Entonces, podríamos decir que al trabajar muchas de las sombras que acontecen en éste período de embarazo y parto, estaríamos alivianando y teniendo a favor la entrada al goce de los cuerpos gestantes y abiertos para un parto más liviano y gozoso. Porque trabajar el dolor, es tener que trabajar el placer. Porque trabajar el miedo, es tener que trabajar la libertad. Las caras de una misma moneda.

En mi tarea como partera, pongo mi mayor dedicación en ser facilitadora de que estas mujeres gestantes entren en contacto con estos dos aspectos del mismo SER. Esto podrá llevarlas a la realidad de que, en las vivencias por venir, el sol y la luna nunca se encuentran, pero ambos saben de la existencia una y otro.

Invito a pensar, a comprender que no debería haber ninguna separación en toda la energía de amor, conciencia y trabajo personal que tiene que hacer una mujer en el embarazo, parto y lactancia. Cada una de estas etapas –con sus propias particularidades, su propia luz y su propia sombra– se entrelazará habitando, inundando y sumando a la otra. Si la mujer comprende que nada en ella está separado, entonces podrá confiar en soltar lo viejo para tomar lo nuevo. Lo viejo como el embarazo y el parto vividos, y siendo lo nuevo la lactancia, abrazada a partir de la experiencia de lo vivido y la posibilidad de lo que está por venir.

El pasado, el presente y el futuro conjugados en la misma mujer, sus historias, sus sueños, sus fantasías, sus ansiedades, sus desconocimientos, su cultura, sus saberes ancestrales y su identidad.

Desde mi experiencia profesional, puedo acercarles lo que he observado y que la vivencia de haber arribado a una experiencia de embarazo, parto–nacimiento sin violencia y con una libre elección de cómo, dónde y con quién parir, tiene su influencia directa en el modo de abrir las puertas a la etapa siguiente, que es la lactancia. .

La lactancia es una experiencia única, vital, sexual, biológica, cultural, psicológica, social y espiritual, y es parte de uno de los vagones de este tren llamado Maternidad.

“

”

LA LACTANCIA ES UNA EXPERIENCIA ÚNICA, VITAL, SEXUAL, BIOLÓGICA, CULTURAL, PSICOLÓGICA, SOCIAL Y ESPIRITUAL, Y ES PARTE DE UNO DE LOS VAGONES DE ESTE TREN LLAMADO MATERNIDAD.

RELATO DE EMBARAZO

PARTO, LACTANCIA Y PUERPERIO

MARIANA PÉREZ VASARO

Arquitecta integral, formada en Feng shui y en la práctica del yoga; intuitiva y conocedora de los espacios y de quienes los habitan. Ahora, habita la maternidad de la mano de Cali y explora y crea nuevos mundos posibles.

No puedo separar estos procesos, son un devenir de secuencias, a las que yo solo me había preparado para las primeras dos. Había escuchado a lo lejos, a modo de recomendación, "informate de lactancia", "estudiá la lactancia". La palabra "puerperio" apareció por primera vez, no la conocía. No conocía muchas cosas.

Mujer de 33 años que estaba muy poco en contacto con ese lado y esa energía y esas otras mujeres… Sinceramente, con culpa admito, que no escuchaba a las mujeres, no las oía, no empatizaba, no comprendía…

Embarazo

En mis planes no figuraba la maternidad, no al menos en primera plana, era como una sombra lejana, una posibilidad de las millones de la vida, pero no la sentía… Cuando en enero de 2019 mi periodo se demora en llegar, lo sé. Sin haber hecho el test, recordaba la tarde que habíamos tenido relaciones con mi compañero, recordaba el descuido, como si no fuese una posibilidad, y de solo pensarlo se me aceleraba el corazón, pánico. No lo quería creer, la cabeza me carcomía, porque pensaba que ¨no era el momento¨… La cabeza iba tan a mil, que decido sentarme a meditar, escucharme, y estando sentada, casi me desmayo… me tiré al piso, desvanecida y lo supe… Mi cuerpo estaba habitado por otra energía. Igual, no quería creerlo. Fuimos a la guardia a hacerme un análisis de sangre, dio positivo y no quería creerlo… hasta que la doctora de turno me dijo ¨sí, mamita, esto no se equivoca, sacá turno con tu doctora y empezá a tomar ácido foooblablablaaa¨ … ¿¿¿¿MAMITA????¿Esta profesional de la salud no vio el miedo en mis ojos? ¿No escuchó el titubeo de mi voz? ¿No leyó toda la negación que emitía? Salí corriendo de ahí, a informarle a Nico que me aguardaba al otro lado de la puerta…

Fueron difíciles los primeros días. Me sentía una bomba de tiempo. Si bien entendía que la vida se estaba abriendo paso en mí -y me parecía un milagro impensado-, no descartaba la otra vía. Lo charlamos muchísimo todo, era una decisión que tomaríamos juntxs y de a poco. Con el correr de la semana, el miedo abismal se fue convirtiendo en semi sonrisas y en otro tipo de temor, como estar subiendo a una montaña rusa… un miedo a lo desconocido… Pero eso ya no me asustaba. Así que nos abrazamos, lloramos, reímos y dimos el sí. Una sensación de responsabilidad me inundó desde ese entonces. (A lo largo del embarazo y de lo que luego vendría, comprendí y muchas veces agradecí el privilegio que significa poder elegir continuar con un embarazo).

Sentía que no sabía nada sobre el tema, que tenía que estudiar y ponerme al día. Agradezco no haber sabido nada, porque me lo tomé muy en serio. Sabía que existía el parto en casa… Me encantaba y a la vez lo pre juzgaba… como algo hippie o extremo… Si bien nunca fuimos fans de las instituciones, no lo veía para mí. Ni pensar lo que dirían lxs abuelxs… Asistimos a unas rondas que se hacían en un espacio de parterxs que acompañaban nacimientos en casa… Habrá sido en febrero, mi ¨panza¨ era la más pequeña de la amplia ronda. Escuchamos dos relatos hermosos y salimos de allí encantadxs…

Igual seguía encerrada en que no era para mí… me costaba alejarme de lo que el entorno esperaba de mí… romper con eso. Porque mientras, en las familias, de obstetras es de lo único que se hablaba, de si mi veganismo era lo mejor para bebe, comentarios de mi cuerpo, mi cara, y mi peso se volvieron naturales en la mesa, fecha de parto, ¿¨ya tenes todo?¨, ¿¨cómo va La Panza?¨… Poco a poco yo dejaba de ser yo, me daba cuenta. Era sujeta a una opinión constante.

Durante unos días de abril que compartimos con Nico lejos del entorno, para estar en silencio, conectarnos, hacer una pausa antes de todo lo que vendría, fortalecimos aún más nuestro vínculo y decidí que no sería / no necesitaba ser, el ridículo estereotipo de embarazada que tenía en mi imaginario. Yo sería yo (embarazada). Escribirlo ahora me resulta fácil, pero en aquel momento costó dilucidarlo.

También decidimos que el parto sería en casa; notaba en múltiples relatos que muchos segundos partos eran en casa, luego de haber sufrido violencia obstétrica o habiéndose ¨quedado con las ganas" en los primeros… no dejaría que eso nos sucediera, quería tomar la experiencia de estas mujeres para aprender de ellas e ir directo a lo que me/nos parecía más sensato.

Parto

El viernes -39+4- recuerdo que había una muestra de folclore en la que bailaba mi mamá, como era cerca de casa, fuimos. Allí nos encontramos con mis tíos y primos y sacamos fotos. Al volver a casa estaba agotada, tenía una acidez infernal que no me dejó dormir por la noche. Estaba malhumorada, dando vueltas en la cama y sin ningún previo aviso a las 00.38 sentí un dolor fuertisimo, distinto a cualquier otro. Empezó, pensé. Sin duda alguna. Sabía que podría ser largo, que podría llevar días, así que tampoco quise impacientarme, pero supe que eso era. Me quede en la cama intentando dormir. Si bien no lo lograba, me quedaba quietita procurando descansar. A la mañana, por las dudas, le mandé mensajito a Moranne, le comenté a Nico e insistí en que quería hacer el sábado normal... ir al Parque Centenario, hacer un picnic allí, tomar mate, comer medialunas rellenas... Luego, pensándolo bien, preferí quedarme en casa (sabía que muchas embarazadas hacían mucha caca antes de parir y no quería estar en el parque si ese era mi caso, jaja). Intentamos salir a caminar por el barrio, pero a las dos cuadras regresamos, cada 50 metros el dolor me detenía y me doblaba, abrazada a Nico intentaba disimular... no quería que nadie me viese o hablase. El estar en casa se sintió bien, había sol, hicimos picnic en el estar. Comí dos medialunas y la tercera la cedí para no estar tan pesada... por las dudas. Íbamos a ver una peli, algo para distraernos y ver si podía dormir, pero fue imposible...

Siempre pensé que era una persona con un umbral de dolor alto, que toda la meditación me aportaría ecuanimidad para atravesar el dolor y que todos los pranayamas practicados me ayudarían a regular y concentrar la respiración, que algún accidente del pasado me había fortalecido... más no... el dolor me daba vuelta, me parecía ridículo que me doliera tanto, tan desde el principio... pensé que el dolor vendría después, pero no, me anulaba, todas las veces por igual. Decidimos ir a dormir una siesta pero no aguanté nada acostada, me di una ducha y me senté en la pelota al lado de la cama... Todo el tiempo pensaba en querer descansar y en no utilizar todas las técnicas (vocalización, pelota, masajes, caminatas, bañadera) demasiado pronto, por si era un trabajo de parto largo.

Se me hace nublado recordar los tiempos, cómo es que paso el día, iba de la habitación a la cocina, me doblaba y sostenía todo el peso con mis brazos, el cuerpo lo hacía solo. Una y otra vez. No sabía cómo ponerme, nada ayudaba, intentaba respirar y vocalizar (las aaa me gustaron más que las ooooo), de a poco y sin darme cuenta, la dulce melodía se convertía en un grito desgarrado. Tipo 19 hs ya estaba desesperada. Decidí usar ¨la carta¨ de la bañadera, asumía que el agua tibia amenizaría el dolor, contaba con ello, así que

Nico fue a llenar la bañadera, y su celu callo adentro! (entre los dolores le indique que pusiera el celu en arroz y me asombre de identificar que mi mente se mantenía ultra atenta y racional). Entré a la bañadera, estábamos ambos en el baño y el dolor no cesó ni un poco, más me llamó la atención, en el eco del baño lo fuerte que gritaba en cada una de las contracciones, en contraste al silencio y lo bien que me sentía cuando se iban, la calma que dejaban detrás... Como si entre una y otra pudiera olvidarlas; pero no, antes de eso regresaban. Nico anotaba las contracciones sentado, pero le pedí que saliera del baño, no quería dejarlo afuera pero sentí que me daba más dolor intentar explicarle a él el dolor que sentía.

Sola pude enfocarme un poco más, en el dolor, en los gritos. ¿De quién era esa voz? Nunca había escuchado esa voz en mí y nunca había necesitado gritar tan fuerte.

No había nada que pudiera hacer, más que aguantar.

En algún momento salió el tapón y lo puse en un tazón.

Escuchaba los sonidos de sábado a la noche, escuchaba a los perros de afuera ladrar.

Recuerdo que metí mis dedos para tocar a ver si sentía algo (quería intentar medir con mis dedos la dilatación), pero no, fue espectacular, no sentía nada de nada, era como un túnel blanco, sin límites, parecía como más agua de distinta densidad, era claro que por allí pasaría un bebé, sin dudas.

Pero la contracción llegaba de repente y yo nunca estaba preparada, me tomaba cada vez y me revolvía en el agua, me sacudía como un salmón corriente arriba, se me llenaban las orejas de agua y eso me daba muchísimo más mal humor. Estaba taaan malhumorada, puteaba, gritaba, no podía creerlo... había leído tanto de ¨las olas¨ y ¨la marea¨ de contracciones y los orgasmos... lo mío lo sentía imposible de poetizar, era grosero, inimaginablemente patética me sentía, tanto, que muy adentro me resultaba gracioso. Sugerí avisarle a Moranne la situación en la que estábamos, para que ella evaluara... y Nico ya lo había hecho.

Salí del agua, estaba fría, más malhumorada, cansada, me senté en el inodoro y por la mínima ventanita vi la luna. Luna llena en piscis. Sonreí.

Me puse la bata y fui a la habitación. Tiramos una frazada en el piso y pusimos la estufita. Ella y la lámpara de sal iluminaban el espacio de naranja.

Por momentos me congelaba y en otros sudaba, estaba empapada. Nico me miraba desde el pasillo sentado, bancándome plenamente, aguardando, al servicio... Ahí las contracciones cambiaron, en lugar de revolverme parecían ensartarme. Me elevaban, me ponían de pie, en puntitas y luego caía sobre los brazos, iba sintiendo cada vez más y más presión, sentía que iba a hacerme todo encima, me daba vergüenza que Nico me viera, así que regresé como pude al baño. Estaba ridiculísima, sentada en el inodoro con la bata en los hombros, con la cola de costado porque me dolía la cintura y de repente sentí como tres movi-

mientos en mi interior y la presión se hizo muchísima, empecé a temer que me diera un prolapso de la fuerza que hacía sin querer. Entonces agarré un espejito para ver... ¡horror! ¡Había algo negro! Pensé que era un tumor de sangre, a los gritos llame a Nico y le pedí que entrara al baño y mirara, que llamara a Moranne inmediatamente (ella estaba estacionando desde hacía media hora) empezó a salir un globo de mi vagina, una bombucha (jajajaja) que colgaba entre mis piernas. Nico bajó a abrir y yo miraba horrorizada y atemorizada. Moranne entró con toda la paz del mundo, su voz era un terciopelo en ese baño lleno de gritos y euforia. Me tranquilizó y dijo que ya bebe estaba por salir! ¡Yo pensé que duraría días así! Escuchamos y estaban los latiditos de bebé. Me tranquilizó saber que estaba bien, en realidad en ningún momento se me ocurrió que no lo estuviera. Me preguntó si me quería quedar en el baño o ir a otro lado y quise quedarme, dolía mucho trasladarme. Aparte, estaba calentito ahí. Decidieron sacar la puerta y no fue fácil. Parecían mimos performando alrededor, no quería mirarles para no distraerme. Trajeron espejos y me ayudó muchísimo mirarme, ver como la bombucha acrecentaba, yo gritaba fuertísimo, nos aturdía pero no podía evitarlo. Momo dijo que cuando sintiera el aro de fuego pujara sin importarme nada, y fue como un semáforo verde. Una habilitación para pasar del pasivo al activo, todo lo anterior lo habían hecho bebe y mi cuerpo involuntariamente, ahora ¨yo¨ podía hacer también. Al sentirlo fue clarísimo, me concentraba y pujaba, miraba mi cara ponerse roja en el espejo, miraba mi pelo, las venas de la sien, mis pies, miraba la bombucha y así me concentraba... cuando la contracción se iba respiraba y quejoneaba; pero cuando regresaba, hacia lo que tenía que hacer. El grito era como de un animal herido, no quería lastimarme, pero ya no me importaba, hacia toda la fuerza. Apareció la cabecita y quedó allí una contracción, era increíble. En la próxima nos ultra preparamos (Nico delante, Momo detrás), les avise y puje con todo decidida a romperme si era necesario (un ¨ya fue¨ a la vida). La bolsa se rompió al salir, Nico atrapó al bebé, que salió como una anguila del agua. Momo fue a buscar toallas y Nico y yo nos quedamos mirándonos con los ojos enormes, enormes. Nos lo dijimos todo en esa mirada. Yo temblaba shockeada y miraba a la anguilita moverse en sus manos y a sus ojos mojados, todo se hizo realidad...

Sentí que la vida tenía sentido. En ese diminuto baño, en un departamento, en un edificio, en una ciudad con millones de personas, sucedía algo muy primitivo, una Vida se habría paso y yo había sido canal de esa magia. Me sentí superpoderosa.



Intimidad en la intensidad.
PH: @desannn

Sentí que mi cuerpo todo tenía una posibilidad, una potencialidad que nunca se había manifestado. Cada menstruación, cada una de esas sangres me llevó a esta sangre máxima. Esa noche se desplegó al 100%.

Al levantar la mirada, el baño estaba lleno de sangre, o así me pareció, como una escena de crimen, nunca hubiese pensado que un nacimiento fuese así. Casi violento. Surreal (luego durante el puerperio me daría cuenta que quizás era yo la que había muerto en esa escena de crimen). Pregunté la hora y ya había pasado el sábado, era domingo a las 00.18. Fuimos en procesión a la cama, con la bebé unida al cordón que salía entre mis piernas. Momo me revisó. Sólo había tenido una mini laceración. Es gracioso que al rato nos dimos cuenta que pusieron mal la zalea en la cama así que yo chapoteaba en un mar de sangre y coágulos... yo solo miraba a la bebé. Propuse ¨hacer lo de que el bebé repta hasta encontrar la teta¨, y así fue... la colocamos en la pancita y vimos su recorrido, el tiempo que le llevó, su boquita buscaba de lado a lado, la sabiduría, la fuerza con que la encontró. Mi teta, que nunca había servido para nada, ahí estaba, alimentando una bebita hambrienta.

De la placenta me había olvidado y cuando sentí las contracciones volver, como si nada, me quise morir. Que traición. Haciendo que tosía y pujando un poquito salió. Luego llego Dani y cortamos el cordón. Nos prepararon licuado y un plato de manjares, ¡tenía tanta hambre!

Las chicas me decían de ir a hacer pis, pero cuando intentaba pararme me desmayaba. Así que lo dejamos para otro momento. Luego fui, antes de dormir y me desmayé sentada en el inodoro. Dice Nico que hice pis inconsciente, mejor porque así no me dolió. Cuando me desperté le pregunté si estábamos en un boliche, jajaja, no entendía nada.

No nos podíamos dormir, mirando a la vidita entre nosotrxs. Descansamos espectacularmente. Qué agradecimiento dormir en nuestra cama esa noche, despertar y que todo aquello que pareció un sueño, haya sido verdad. Que bebi ya hubiera llegado, perfecta, y estuviese ahí. Hicimos un mega desayuno en la cama y allí nos quedamos lxs tres. Mirando / alimentando / conociendo a bebé y reconociéndonos entre nosotrxs. Así fueron los primeros días, estar en pesebre. Fue espectacular, solo nos dedicábamos a cuidarnos y a repasar todo lo sucedido. ¡Y a terminar de elegir el nombre! Dos días más tarde estaba decidido. Calista. Con C, no K; con S, no X.

Lactancia & puerperio

Avisamos telefónicamente a las familias y esperaríamos unos días para que vinieran a conocerla. A partir de que la puerta se abrió, todo empezó a cambiar: del cuento de magia fuimos retornando a ¨la realidad¨. No encontrábamos la empatía que esperábamos... A nosotrxs nos había cambiado la vida, y a lxs demás no... con amor y buena intención, visitaban y querían conocerla, pero solo querían los datos, nombre, peso, largo... foto. Pocxs amigxs nos pidieron el relato y se los contamos super emocionadamente. Igual me alegraba cuando se iban y volvíamos a ser tres, sacarme la ropa y andar al aire, abrir las piernas al sol. Dar la teta no resultaba sencillo, no encontraba posición, dolía... no había ¨tomas¨, era una sola toma de 24horas... Agradecí la visita en que me trajeron un almohadón para amamantar. Una conocida de Nico, estudiante de doula, me respondía preguntas técnicas online y fue un salvavidas justo antes de que mi pezón se lastimara. Se me endurecía un lado de la teta y no podía vaciar ese sector, temía una mastitis. Hay posiciones, técnicas, zonas de la teta y del agarre de la boca del bebé con el pecho / pezón / areola, que está bueno saber o repasar en el momento. Es información técnica, que dista solamente de la buena predisposición que una tenga... Aparte en ese momento, con todo tan a flor de piel, me resultaba un montón... enfrentarme a la responsabilidad indelegable de tener a una beba que alimentar, dudar de estar haciendo las cosas bien y tener la mitad inferior del cuerpo ¨detonado¨. Todo blando, la laceración molestaba, los apósitos enormes se humedecían rápidamente y no permitían que cerrara; hacer pis era una tortura, todo me rozaba, estaba sin poder sentarme, sin poder moverme, necesitaba ayuda para todo. Nico se puso la 10, pero yo estaba pesadísima, demandante, nada me llenaba. Me daba cuenta que él podría ir y venir, ser independiente y yo estaría años sentada con la bebé succionandome. Él era él, y la yo que conocía, ya no existía más. Él podría marcharse, pero yo ya no regresaría. De la maternidad no hay retorno. Estos pensamientos oscurecían mi mente y lloraba, al instante veía las manitos de Cali y lloraba de alegría, miraba mi cuerpo y lloraba de tristeza, contemplaba el sol entre las plantas y lloraba de alegría... por H o por B todo terminaba en lágrimas, una ruleta de hormonas... PUERPERIO TOTAL.

Algunos consejos de cosas que me ayudaron esos primeros días:
. comer lo más sano y rico posible,

. buscar una posición cómoda y relajada para la lactancia. Soportes como almohadones, mantas o toallas enrolladas alrededor de la cadera ayudan a apoyar la espalda y aliviar la tensión sobre los brazos, para ir rotando las posiciones,*

. de forma manual, sacar la leche para evitar que se hagan durezas en las tetas,

. tomar agua de lino para ir al baño más blandito y no hacer fuerza,

. hacer pis en el bidet abierto o en una palangana con agua para evitar el ardor,

. sentarme sin ropa interior con las piernas abiertas al sol suave, sobre una superficie cómoda,

. de noche, dejar alguna luz tenue encendida, así cuando la bebé se despertaba, como dormíamos en colecho, rápidamente le daba la teta sin prender luces de más y sin despabilarnos a todxs tanto,

. y luego, aprender a dar la teta acostada,

. buscar info sobre Carlos González Pediatra,

. instagrams Sabrina Critzman / @puerperioatr

Y con el tiempo la laceración cerró, el ombligo de Cali cayó. Todo va encontrándose, convergiendo... Lo lindo y lo feo, de unx y de los demás. Con muchas contradicciones y malabares y entrega y amor... Es mucho... Estar en contacto con mi hermana y otras puérperas es de ayuda. Estar en ronda, en red.

Y Cali ya cumplió 6 meses y, en un contexto de pandemia mundial por un virus asesino, ayer jugueteó por primera vez con un sexto de banana y así transcurre la vida... develándome como mujer en el rol de madre, con un relato que no termina y se continúa día a día, sin escritura en momento presente...



CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE *

VERÓNICA GAREA

Madre de dos hijos. Se graduó como ingeniera nuclear, tiene una maestría en matemática y un doctorado en física de la ingeniería. Cuenta con una certificación internacional como consultora en lactancia materna. Es parte de Women in Nuclear Argentina y del Foro Nacional Interdisciplinario de Mujeres, Ciencia, Tecnología y Sociedad.

Mucho se habla de que la leche materna es el alimento pensado por la naturaleza para los bebés, que su formulación permite el desarrollo óptimo del sistema nervioso, que promueve el vínculo, que fortalece a la sociedad. Pero pocas veces nos detenemos a pensar que no existe otra manera de alimentación más ecológicamente responsable que la lactancia materna. Por eso, este año la SMLM nos invita a reflexionar sobre este aspecto de la lactancia que, de tan obvio, pasa desapercibido, pero que en este momento de la historia de la humanidad es necesario destacar.

La lactancia materna no genera desechos

Hoy en día se discute el concepto de «ciclo de vida» de los productos de consumo y se hace hincapié en la necesidad de fomentar un esquema de producción y comercialización que no se desentienda de los desechos. La leche materna no genera desechos, más allá de los que la familia genera por sus actividades diarias: los restos de comida que alimenta a la madre, el agua que se usa para lavar la ropa y los utensilios de la familia.

Por el contrario, la lactancia artificial genera desechos en todas sus etapas de ciclo de vida, desde la producción hasta el consumo. Se generan desechos por la quema de combustibles que producen la energía que necesita la industria; por los procesos químicos que dan lugar a la fórmula láctea y a los elementos necesarios para alimentar al bebé; por el transporte del producto a los puntos de comercialización; por los paquetes que se descartan una vez utilizados; por el agua que se usa en el lavado de los elementos necesarios para su preparación; por el consumo de energía que representa su preparación (uso de agua hervida).

La lactancia materna no consume exceso de energía

La única energía que consume la lactancia es la de la comida que ingiere la madre y se transforma en leche para su bebé. Las madres que amamantan consumen en promedio 500 calorías diarias adicionales para sostener la producción de leche. Pero aún en el caso en que la madre no tenga acceso a estas calorías extra, el cuerpo priorizará la producción de leche. En este aspecto, la lactancia materna puede compararse con el proceso de fotosíntesis mediante el cual las plantas transforman la energía del sol (en forma de luz solar) en proteínas, carbohidratos y grasas disponibles para que otros seres se alimenten con ellos.

La lactancia materna no contamina

Al no generar desechos y no consumir energía, la lactancia materna es quizá la actividad humana menos contaminante. Todos los actos del ser humano sobre la Tierra generan una huella, en algunos casos indeleble y en otros difícil de borrar. Los científicos del ambiente han introducido el concepto de «huella de carbono» para medir el impacto que tiene una dada actividad del ser humano sobre la generación de gases de efecto invernadero. El amamantamiento tiene una huella de carbono igual a cero.

La leche materna no es tóxica

En numerosas ocasiones se retiran del mercado partidas de fórmula para lactantes por presencia de contaminantes, desde bacterias hasta metales pesados. Las noticias reflejan de manera alarmista la presencia de sustancias químicas en la leche materna. Estas sustancias están en la leche porque están en el ambiente y en los cuerpos de todos nosotros. Estas noticias deben servirnos para que tomemos conciencia de que es necesario limitar y/o eliminar estas sustancias de nuestro entorno. Esto no quiere decir que la leche materna sea tóxica o inadecuada para nuestros bebés. La exposición dentro del útero suele ser mayor y, en algunos casos, el efecto de la misma es revertido por la lactancia materna. Debemos, sin embargo, exigir a los gobiernos un control estricto del uso de sustancias químicas que proteja a todas las personas y promover el consumo de productos que no requieran de estas sustancias para su producción.

Desde un punto de vista ecológico, amamantar es un acto radical. ¿Querés contribuir con la sustentabilidad de nuestro planeta? Dale la teta a tu bebé.

Este artículo está pubicado también en www.arrorruna.com.ar

REFLEXIÓN

LA LACTANCIA ES UN VÍNCULO DE AMOR QUE NUTRE EL CUERPO Y EL ALMA

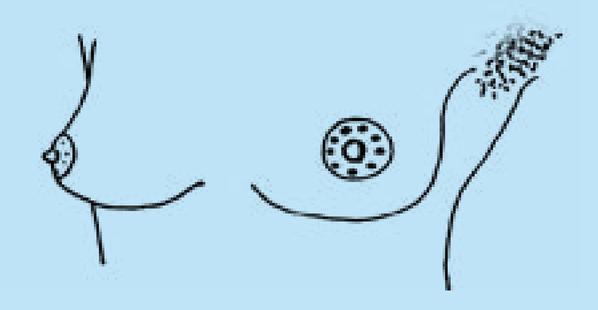
SABRINA AMMA

Madre, escritora y terapeuta en Biodescodificación. Asiste a mujeres a través de la Terapia Menstrual y la ginecología natural, desde una perspectiva holística. Es fundadora del "Círculo Rojo de Mujeres" y autora de "Ciclos femeninos & Arquetipos de la Luna". Sigue profundizando sus estudios sobre las propiedades curativas de las plantas para la salud femenina.

La lactancia, por sobre todo, es un vínculo. No tiene reglas ni horarios, como tampoco lo tiene el cariño, ni el abrazo, ni la piel que busca el calor de otra piel para convertirse en el alimento que sustenta la vida.

Cuando hablamos de lactancia, no sólo hablamos de leche o de técnicas; hay que reconocer que estamos hablando también de la constitución primaria de un vínculo único: persona lactante y su bebé, donde se apoya la base del mundo emocional de la vida que llega, y donde encuentra el cobijo y la satisfacción de sus necesidades.

A veces hay cansancio y no podemos seguir contándonos el cuento color de rosas. Pero si hay algo que vale la pena, es insistir en alentar, cuanto más se pueda, la lactancia. Aunque se agrieten los pezones, aunque cueste



Dibujo de **Sabrina Amma** del libro "El círculo rojo", Edición de Autora, 2019.

bajar la leche, aunque se inflamen los pechos; cuando todo eso pasa, nos queda la gran satisfacción de haber sostenido la vida en todos sus alcances, no sólo físicamente, sino también en los términos del "buen vivir" de los seres humanos, que necesitamos el cariño y la seguridad del seno materno para crecer.

Tres cuidados naturales para hacer la lactancia más amena:

Es bueno prepararse durante el embarazo masajeando los pezones con aceite o crema de caléndula para ir hidratando y haciendo la piel más elástica. Nos ayuda a evitar que se agrieten los pezones en los primeros momentos de la lactancia. También se puede usar aceite de almendras.

Cuando se inflaman los pechos y duelen, hay un remedio casero y muy eficaz, que consta de colocarse hojas de repollo frescas en los pechos para reducir la hinchazón y aliviar el dolor.

REFLEXIÓN

AMAMANTAR EN LA POBREZA

ANA CAROLINA PONT

GISELLE MUÑOZ

Socióloga por elección, militante feminista y del campo popular por convicción.

"A los 17 años estuve en situación de calle con un bebé, él tomaba la teta. A veces yo pasaba días sin comer y muy complicada para tomar agua también. Creo que el agua es lo que más se sufre, más que la comida".

Existen diversos modos de representar y practicar la maternidad y la lactancia. Cada cuerpo lactante es un deseo, un sentir, una trayectoria, una vivencia y una realidad. Una realidad atravesada por un contexto particular que a veces sostiene, a veces desgarra, a veces emociona, a veces entristece, a veces potencia y otras veces limita. Un contexto en donde se entrelaza la situación individual y familiar con la situación de clase y de género, orientando y dando significado a las prácticas de maternar y amamantar.

Sin embargo, y pese a esta diversidad, existe un consenso general mediante el cual se considera que las madres de todas las edades, clases sociales y condiciones socioculturales deben amamantar, ya que los beneficios de la leche materna son invaluables para la salud. Y este mandato se extiende aún más hacia quienes pertenecen a los sectores populares porque la leche materna sería una de las pocas herramientas para combatir la desnutrición infantil ante la situación de pobreza extrema.

"En la pobreza no tenés opción en elegir si das la teta o no das la teta. Es como la decisión entre la vida y la no vida. Mi teta nunca dejó de alimentarlo, siempre salían nutrientes maravillosos y mi hijo crecía sano, fuerte y gordito, en el medio de estos desequilibrios de la sociedad".

La leche humana siempre es nutritiva e ideal para los bebés, es un tejido vivo inigualable y, a pesar de la situación de extrema vulnerabilidad, nunca se transforma en sólo agua, como suele decirse tradicionalmente por quienes buscan desinformar, culpabilizar y desmotivar la lactancia.

"Años después tomé contacto con el Banco de Leche de La Plata, con Gustavo Sager, que es el fundador, y me di cuenta que todo lo que decía mi instinto, mi carne, sobre la leche era la información que estaba allí. Me daba cuenta de que, si yo ponía mi cuerpo a disposición de mi niño, en ese momento, en ese contexto de tanta vulnerabilidad él iba a estar protegido".

> CADA CUERPO LACTANTE ES UN DESEO, UN SENTIR, UNA TRAYECTORIA, UNA VIVENCIA Y UNA REALIDAD. UNA REALIDAD ATRAVESADA POR UN CONTEXTO PARTICULAR QUE A VECES SOSTIENE, A VECES DESGARRA, A VECES EMOCIONA, A VECES ENTRISTECE, A VECES POTENCIA Y OTRAS VECES LIMITA. " "

Juana se arregló sola, como pudo. Con su instinto a flor de piel, con lo que tuvo a su alcance, sin alimentos para fortalecerse, sin agua para hidratarse, lidiando con la sensación de sed y tratando de pensar solamente en la necesidad de alimentar a su bebé, con lo más genuino y sincero, su propio ser.
La fortaleza con la que Juana llevó adelante la lactancia, también nos invita a reflexionar acerca de su destino y el de su bebé si en ese momento ella no hubiese podido amamantar. Su historia es una de las tantas experiencias de abandono que sufren los cuerpos lactantes, en donde la ausencia de redes, sostén familiar y asistencia estatal vuelven impracticable la lactancia. Abandono que tiene la dolorosa capacidad de transformarse en culpa. Culpa que esquiva la responsabilidad del sistema y se hace carne en las madres. Porque ellas siempre son las depositarias de toda la responsabilidad y juzgamientos en el ejercicio de la maternidad, más allá de sus posibilidades, sus recursos y sus deseos.

Continuar invisibilizando el contexto, no hace más que atentar contra la profundidad y complejidad que se necesita para ir hacia una promoción efectiva de la lactancia materna.

LACTANCIA MATERNA

AMAMANTAR NO ES SOLO DAR LA TETA

LIC. MARÍA DE LOS ÁNGELES BEL

Lic. En Psicología, se desempeña como Psicóloga de niños y adolescentes en ámbito privado. Forma parte del Equipo de Primera Infancia y Niñez Temprana asistencia Clínica ambulatoria. Coordina y supervisa Equipos de Acompañantes. Además, trabaja en el equipo interdisciplinario de Rehabilitación del Plan de Salud Hospital Italiano y es psicóloga del Equipo de interconsulta de Neonatología Hospital Italiano.

LIC. LETICIA BELÉN D,ALESSANDRO

Lic. en Psicología. Actualmente, es profesional asociada al Servicio de Salud Mental Pediátrica, miembro del equipo de Primera Infancia y Neonatología y coordinadora del área de Psicología del Proyecto Interdisciplinario de Rehabilitación (Hospital Italiano de BA). Se desempeña de manera privada en la atención clínica de niños pequeños y como orientadora a madres y padres.

En la conmemoración de la semana de la Lactancia Materna 2020 nos sumamos a la recomendación del pecho como el aporte nutricional más valioso, pues aseguraría un desarrollo acorde y saludable en el transcurso de la primera infancia, favoreciendo la estimulación de mayores conexiones neuronales que establecen la estructura y el modo de funcionar del cerebro desde el inicio de la vida.

Denominamos amamantamiento al acto en el cual una madre, un padre o quien ejerza el rol de un otro significativo, se dispone a conectarse con un bebé que necesita ser alimentado. Dicha conexión no solo cumple la función alimentaria sino que constituye la piedra angular del desarrollo bio psico emocional del recién nacido. Un adulto cuidador habitualmente sostiene con su cuerpo y con su mente otorgando así un andamiaje, dando significado a las experiencias del bebé y enmarcando los afectos y los comportamientos del infante.

Consideramos primordial el estado mental y emocional de un cuidador/a primario para poder regular las necesidades afectivas y fisiológicas de un bebé y sostenemos que en este interjuego, los pequeños comienzan a adquirir y a regular rasgos emocionales que se irán estabilizando en el desarrollo y mediante estos vínculos significativos. La reciprocidad afectiva ligada a percepciones de seguridad o inseguridad personal va a permitir, desde las primeras etapas de la vida, organizar gradualmente tonalidades emotivas en rasgos emocionales estables, facilitando de este modo la estructuración emocional y la construcción de identidad personal. (Guidano, 1994)

A su vez, el cómo una mamá y un papá se disponen a alimentar a su bebé guardaría relación con la transmisión de las pautas de apego que traen de su familia de origen e historias de vida.

Por otro lado, quisiéramos remarcar la existencia de una responsabilidad y un notorio rol de los medios de comunicación y del mercado en el sostenimiento de representaciones romantizadas acerca de la maternidad, la paternidad y la lactancia, invitando a pensar que la experiencia grata e idealizada es lo que vende y rara vez adviene de este modo en el común denominador de la población.

En relación con lo anterior, consideramos fundamental plantear que concebimos el embarazo, el nacimiento y la lactancia como momentos privilegiados para romper con la transmisión intergeneracional de dinámicas violentas para desde aquí poder intervenir, ayudando a reflexionar sobre estos sucesos. Creemos que se vuelve fundamental tener una perspectiva de género al respecto. (Olza, 2003)

Es sabido que la Organización Mundial de la Salud (OMS) promulga que la leche materna es fundamental en la alimentación del lactante y del niño pequeño para mejorar la supervivencia infantil y para fomentar un crecimiento y un desarrollo saludable. La nutrición y los cuidados son fundamentales y sensibles desde las horas del nacimiento hasta los 6 meses. Se recomienda una lactancia exclusiva, es decir como único aporte nutricional la leche materna. “La lactancia natural es el mejor modo de proporcionar al recién nacido los nutrientes que necesita. La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida (...)”

No obstante estas recomendaciones de difusión mundial, en varias culturas o grupos sociales el intento por dar la teta no se observaría: solo uno de cada cinco niños es amamantado durante doce meses en los países de ingresos altos, mientras que un tercio de los niños entre seis meses y dos años no son amamantados en absoluto en los países de ingresos medios y bajos.

Por el contrario, en algunos otros lugares del mundo se realizan intentos intempestivos por arrancar a dar de mamar, no habilitando un tiempo (que no es de tipo cronológico) fundamental para que ocurra un enlace entre cuidador/a– bebé que instale luego la bajada la leche para que se de la acción de lactar.

En este sentido, es importante mencionar que cada bebé trae consigo un temperamento que al momento de armar lazo se anudará a las características de personalidad de su cuidador/a, así como a su disposición a iniciar con la lactancia. Es en este momento en el cual la figura de la profesional puericultora ayuda a que el encastre se vaya generando de modo paulatino y adecuado.

Nosotras pensamos al embarazo y a la lactancia como sucesos de vida en donde intervienen la transmisión generacional y las concepciones histórico– culturales acerca del ser un/una "buen/a madre/padre", que muchas veces se transforman en una carga para aquellas gestantes que no pueden hacerlo y llegan a vivir esta imposibilidad como un enjuiciamiento desde tal mandato social.

Por diversas razones puede suceder que no se cuente con disponibilidad de pecho exclusivo, motivo por el cual se sugeriría consultar a un profesional de la salud sobre alimentación complementaria y segura.

Resaltamos que para el acto de amamantar, el pecho sería necesario pero no exclusivo; es decir, existen diversas formas de cumplir este rol en caso de no contar con la condición biológica de la leche materna. Incluímos aquí la disponibilidad amorosa y empática por parte del adulto–sostén, que serán fundamentales para que se comience a crear ese vínculo afectivo donde ambos se irán ensamblando en un ajuste progresivo, ya que la maternidad no deviene de un comportamiento instintivo.

Dicho de otro modo, lactar comporta un posicionamiento y no es sinónimo de dar el pecho (incluso se puede dar aunque a veces no haya pechos en ese cuerpo anatómico). Lo más importante y lo que motoriza el acto es el deseo de amamantar y de brindarle contenido a ese niño, ya sea nutricional pero por sobretodo de tipo afectivo–emocional.



NADA QUE VER

NACHO RODRÍGUEZ

Psicólogo egresado de la UBA, trabaja en el Instituto de Masculinidades y Cambio Social, y en la Secretaría de Género de la Municipalidad de Rosario, Santa Fe. Su hija cumple 2 años, toma teta a demanda y dejará cuando ella lo decida.

Apenas empezamos a convivir con mi compañera, cada tanto le usaba una remera para dormir. En la parte del frente tenía una inscripción sobre la “Semana del parto respetado”. Nos causaba gracia deambular con esa remera, con inscripciones que nada que ver conmigo. Unos años después, fuimos a una ecografía y nos mencionaron un botón embrionario, algo que apenas se veía, pero en lo que yo tenía algo que ver. Desde ahí vinieron los talleres de preparto compartidos. Frases como lactancia materna, puerperio y parto respetado se inscribieron más allá de una remera.

Nació nuestra hija, tras contracciones, gritos y fuerza que atemperaba con caricias, masajes, música y sostén. Luego, incertidumbre. La teta se lastima, llamado a puericultora, algo no agarra bien, que no chupe del pezón, que cubra la aureola con ambos labios. No nos sale. Despertarse en la madrugada a buscar tutoriales por internet, ir a comprar aceite de coco al día siguiente. Probemos que yo le ponga el dedo bajándole el labio inferior y acerquémosla. ¿Agarró? ¿Si? Duele menos, que bien. Mañana hagamos lo mismo. Ya agarra bien. Teta a demanda, ¿justo ahora? Bueno, dale, andá que yo termino acá. ¿Y ahora también? Estamos en medio de la cena, andá al sillón que te alcanzo el plato.

¿Qué tenemos que ver los varones con la lactancia? Nada, absolutamente nada que ver. Pero mucho que hacer.



CHIO ROC

Artista plástica y profesora de artes visuales, y audiovisuales. En búsquedas de obras de artes plásticas no convencionales, realizó talleres de pintura y Photoshop y tomó clases de arte electrotextil. Está en una búsqueda personal, de desarrollo como ilustradora para plasmar sus creaciones en un plano que abarque lo digital, tradicional, textil y audiovisual, para integrarse en un cortometraje.

LACTANCIA MATERNA
AYER, HOY Y SIEMPRE

DR. GUSTAVO SAGER

Doctor en Medicina. Es Docente Autorizado de Pediatría Universidad Nacional de La Plata. Especialista y consultor en Pediatría. Creador del Primer Banco de Leche Materna Pasteurizada de la Argentina, en el Hospital San Martín de La Plata. Es secretario del Comité de Lactancia de la Sociedad Argentina de Pediatría Padre y abuelo.

Todo comienza con el fenómeno del big–bang o con el día 1 del Génesis, luego el caldo de la vida y el surgimiento de los homínidos: aquí estamos; mamíferos superiores, bípedos, cerebrales y con sentimientos. Así se inicia la historia de la especie humana y del alimento completo y funcional perfecto: la leche materna. Se ha tratado de dar explicaciones genéticas y biológicas, de filosofía, de antropología, de psicología y de sociología pero todos estos conocimientos no han bastado para describir y abarcar todas las implicancias del acto de amamantar.

Como dice el Dr. Joao Aprigio Guerra de Almeida –Coordinador de la Red Global de Bancos de Leche Humana–, "el amamantamiento es un híbrido naturaleza–cultura". Siempre que nos refiramos al producto elaborado por la glándula mamaria –único vivo, humano y cambiante– no deberemos olvidar de mirar a la madre y sus circunstancias, y cuidar la relación vincular entre ella –la familia– y su hijo. Cuando el niño nace debería encontrar un útero externo para completarse: los brazos y el cuerpo de su madre –para que lo cobijen y sostengan– y una placenta externa, el pecho –para alimentarse, crecer y desarrollarse en salud–.

Muchos son los factores que contribuyeron a que se perdiese parcialmente el hábito de lactar a pecho. La industria hizo creer a la sociedad toda, con mensajes engañosos, que había creado alimentos sustitutos perfectos para alimentar a los recién nacidos y lactantes pero, en realidad, son heterólogos, muertos, disarmónicos, inseguros e incompletos; pueden ocasionar muertes y enfermedades en el comienzo de la vida y muchas otras en la adultez, como las enfermedades autoinmunes y degenerativas. Decían los chinos "somos lo que comemos" y esto repercute en el tipo de vida y salud que se tenga. Cuando alimentamos a un niño con leche humana, no solo damos nutrientes: damos sabores –palatabilidad–, damos genoma, damos la sabiduría de la armonía y la adaptabilidad a la ecología ambiental que necesita. Y si es directamente con el pecho: calor, movimiento, intimidad, palabras, caricias dando sentido a la vida, creando autoestima al sentirse amado.

Las madres tienen muchos deseos de amamantar a sus niños, pero a menudo se encuentran con un medio hostil, partos muy medicalizados, muchas cesáreas a veces innecesarias, separación del niño de su madre, chupetes, mamaderas, falta de apoyo familiar, social y médico.
Algo está cambiando y es posible pensar en un futuro con más lactancia, porque hay profesionales que se están interesando en la temática y, además, existe la posibilidad de contar con enfermeras, obstétricas, puericultoras, asesoras, médicos y grupos de apoyo al amamantamiento. De esta manera, se salvan muchas lactancias.



TESTIMONIO

LA LACTANCIA ES UNA OPCIÓN PERSONAL

LA EXPERIENCIA DE RODRIGO PIERAGOSTINI, VARÓN TRANS DE 28 AÑOS

GISELLE MUÑOZ

Socióloga por elección, militante feminista y del campo popular por convicción.

"A principios del 2018 decidimos tener un hijo y en octubre de ese mismo año nació mi hija. Este año, el 30 de octubre, ya va a cumplir 2 años. Me atendí en el Hospital Fernández pero como yo no estoy operado en el pecho, no tengo hecha la mastectomía, decidí inhibir la lactancia a través de una pastilla porque justamente yo no había podido operarme por distintos motivos".

Algunos varones trans que eligen gestar no quieren amamantar. Otros sí. Algunos deciden posponer la ansiada cirugía superior para poder tener la capacidad de producir leche, otros optan por utilizar un suplementador en su deseo de desarrollar una relación de lactancia con su bebé. Entre quienes deciden no amamantar, el crecimiento del tejido mamario durante el embarazo puede generar sentimientos de enojo, de pérdida de lo logrado, de angustia e incluso depresión.

"Ya era demasiado que yo iba a tener un embarazo siendo hombre, teniendo bastante aspecto masculino, teniendo un documento masculino y siendo que tenía que ir también a los lugares como es obstetricia que es plenamente para la población femenina. Entonces que me crezca el tema de los pechos era muy chocante para mí. De hecho, el tema de mi embarazo fue muy difícil, no lo llevé muy bien. Lamentablemente todos los cambios que había tenido los fui perdiendo, siendo hombre trans, la barba, la mayoría de mi bello corporal se había ido, mi voz había cambiado. Los pechos me iban a crecer justamente y entonces decidí inhibir la lactancia".

Para Rodrigo Pieragostini, las emociones fueron un factor muy importante en el momento de decidir si llevar adelante o no la lactancia. A las personas trans gestantes se les pone en juego un choque de sensaciones entre las posibilidades físicas de poder gestar y amamantar, y su vida sentida y presentada como hombres. En el devenir de la construcción de su identidad, el miedo y la incertidumbre se entrelazan constantemente con el deseo de libertad.

"Yo tenía miedo, estaba aterrado, sentía dolores. Cuando llegué al hospital después de romper bolsa ni lo pensé, pedí que me hicieran cesárea. La obstetra que me atendió se dio cuenta que era trans, vio mi documento. Tengo entendido que ese tipo de cirugías se hacen en casos especiales, pero como vio mi situación no me puso obstáculos para hacer la cesárea, vio que estaba aterrado. Pero yo después me arrepentí".

Y aquí aparece un gran obstáculo para las personas trans, enfrentarse al sistema médico que aún no se encuentra preparado para dar respuesta a las necesidades y demandas del colectivo LGBTIQ. Pese a los grandes avances legislativos, aún predomina una visión heteronormativa, excluyente y estigmatizante en pugna con un nuevo modelo médico inclusivo, con perspectiva de género y enfoque de derechos humanos.

"Entré solo, no dejaron pasar a mi pareja. Luego tuve el síndrome de estrés postraumático, fue una sensación espantosa, sentía cuando me cortaban. Si hubiera tenido información hubiera intentado tener un parto natural, si hubiera tenido contención hubiera podido estar más tranquilo, con la mente más despejada, por más que me duela. Después, si no hubiese podido parir, ahí sí recurrir a la cesárea. Yo no sabía nada. El parto quedó en mi recuerdo como un mal recuerdo. Después de la cesárea yo estaba muy mal, muy mal de cuerpo, me veía al espejo y todo lo que había logrado se había ido. Pero destaco algo bueno de ese momento, las salas del hospital eran compartidas, y a pesar de eso me dejaron la sala para mí sólo, eso quiero recalcarlo porque yo no quería compartir la sala, compartiendo con otra mujer, teniendo barba, teniendo el nombre Rodrigo".

Necesidades invisibilizadas

Entre las principales demandas del colectivo LGBTIQ, se encuentran el contar con personal médico capacitado en género y diversidad, que los tratamientos sean gratuitos y evitar las largas listas de espera para poder concretar las cirugías necesarias.

"En el año 2015 yo ya tenía la idea de tener un hijo, pero no había médicos que estuvieran capacitados. Me atendí en varios hospitales tanto de Ca-

pital como de Provincia buscando que me atiendan, porque era muy reciente la Ley de Identidad de Género. En el Hospital Durand, cuando me atendí para hacerme la mastectomía, el doctor me dijo: ¿te querés operar el pecho pero también me decís que querés tener un hijo? Me dio a entender que yo no sabía lo que quería y me quedé con una mala sensación, de juzgamiento y de no saber si a partir de esa decisión se podía complicar mi tratamiento. No quise nunca más hablar del tema de la cirugía, de tener un hijo, de embarazo ni nada. Con ningún médico ni en ningún hospital".

"

ALGUNOS VARONES TRANS QUE ELIGEN GESTAR NO QUIEREN AMAMANTAR. OTROS SÍ. ALGUNOS DECIDEN POSPONER LA ANSIADA CIRUGÍA SUPERIOR PARA PODER TENER LA CAPACIDAD DE PRODUCIR LECHE, OTROS OPTAN POR UTILIZAR UN SUPLEMENTADOR EN SU DESEO DE DESARROLLAR UNA RELACIÓN DE LACTANCIA CON SU BEBÉ.

"

Decidan gestar o no, decidan amamantar o suprimir la lactancia, las personas trans necesitan empatía, contención psicológica y apoyo de especialistas. Requieren recibir un trato digno en un sistema de salud que esté preparado y capacitado para recibirles, libre de prejuicios, preconceptos y estereotipos que puedan derivar en situaciones discriminatorias y más aún en todas las prácticas referidas a la reproducción y al sostenimiento de la vida.

"Hoy en día hay profesionales que dentro de todo están más abiertos de mente, pero hace unos años no. No había información de parte de los profesionales, no tenía con quién hablar del tema, no tuve apoyo psicológico. Me informé todo por internet. Yo necesitaba acompañamiento, si bien tuve algunas profesionales que me acompañaron, me faltaron profesionales que estuvieran instruidos en embarazos de hombres gestantes. Yo era el primer caso y nadie sabía cómo tratarme desde el punto de vista médico".

La necesidad de Rodrigo de contar y compartir su experiencia, a sus 28 años, radica en su deseo de que ninguna persona trans tenga que encontrarse con un sistema que no comprenda su corporalidad ni su subjetividad. Un sistema que sea capaz de dejar atrás el desconocimiento y el maltrato psicológico para dar lugar a un sistema de salud capaz de abordar el cuerpo y la mente de una manera compleja, trascendiendo las concepciones binarias y la ceguera de género que desinforma e interfiere en el momento de tomar decisiones.

"Yo lo que más quiero es que las cosas cambien porque yo fui el primero, pero muchos chicos se han comunicado conmigo preguntándome sobre mi experiencia, cómo hice yo para tener un hijo. Hay parejas que no saben cómo empezar, yo puedo dar mi testimonio, pero todos los cuerpos son distintos. Necesitamos que los médicos se puedan capacitar con el tema de los padres gestantes, hay muchos chicos que desean tener hijos, formar su familia y se comunican conmigo y yo no sé qué decirles. Cada vez hay más trans que quieren gestar y necesitan información y acompañamiento de profesionales".

REFLEXIÓN

HABITAR NUESTRO FEMENINO PROFUNDO

NATALIA FILACANAVO

En 2010 llegó su hijo Baltazar y la experiencia del parto en casa le abrió la puerta al mundo del Femenino Profundo. Comenzó a participar en círculos de mujeres, y se formó en ginecología natural y preparados de medicinas naturales para síntomas femeninos. Es facilitadora en suelo pélvico y se dedica a preparar medicinas naturales y a acompañar procesos de sanación femenina.

Estas líneas de escritura están dedicadas a todas las mujeres. Es mi deseo poder transmitirles un mensaje de reconexión con nuestro "trono" Suelo pélvico, en la etapa que se encuentren transitando. Los órganos femeninos tienen espejo reflejo y relación directa con los órganos del rostro, en especial los ojos (ovarios), la boca (vulva) y la garganta (cérvix). Es nuestro deber el despertar interno de nuestro femenino profundo. La confianza en la totalidad de nuestro cuerpo es un despertar progresivo que parte de nuestra decisión, para descubrir e integrar lo que allí resida. Es un viaje directo y sin retorno a nuestro poder personal y expansión de deseo, obteniendo así mayor caudal creativo y fortaleza personal (empoderamiento).

Existen muchas vías para retornar a nosotras. Nos alejaron, nos alejamos... pero estamos volviendo y recibiendo, recordando la información que dormía a la espera de nosotras y acá estamos para tomarla, transitarla y transmitirla. Es nuestro deber, también, hacerla circular porque circular es la forma y movimiento de nuestra naturaleza cíclica, humana, planetaria. Al empoderarnos, nos metemos en el camino más directo de llenar de amor nuestro interior y expandirlo a todo lo que nos habita y rodea.

Dejo aquí algunas herramientas medicinas propias para incorporar como hábito:
estamos conectadas con los movimientos de las aguas del mar, realizar movimientos ondulantes con nuestras caderas en forma de 8 o infinito, si es con música mas lindo!, oler aromas que nos gusten suma a nuestra dulce conexión, un automasaje con aceite, estos son mimos que debemos darnos. Y que no sea una tarea, sino un goce propio

(ordenar nuestras prioridades y colocarnos en primer lugar) porque hay una realidad y es que mucho, a veces todo, depende de nosotras, mientras esto se continúa equilibrando con el dar y hacer del masculino, nosotras debemos nutrirnos, llenarnos, habitarnos para poder brindar equilibradamente de nuestra esencia,

otro hábito saludable para nosotras es estar algún momento del día en posición de cuclillas es un hábito saludable para nosotras,

elongar el psoas, ya que toda la zona de las caderas es un reservorio de toxinas y al elongar abrimos y las liberamos,

respirar con conciencia, la respiración es una medicina propia que nos equilibra rápidamente. Sentadas en una silla que nos permita apoyar los pies en el piso manteniendo alineada cadera y rodilla, apoyar bien los isquiones, cerrar los ojos, relajar labios, lengua, garganta y cuello y buscar nuestra musculatura vaginal abriendo cerrando la vagina. Es necesario estar relajadas y poner nuestra atención solamente allí. Tenemos 3 anillos vaginales que van despertando y activando al tomar conciencia de esta musculatura, que no vemos pero sentimos,y nos brinda tanto placer.

Al tomar contacto con el suelo pélvico nuestro ánimo y salud mejoran lo comprobé, por eso transmito esto con mucho amor y dedicación. Nos amemos a nosotras primero.
Abrazo circular.

REFLEXIÓN

LACTANCIA PARA AUDIOVISUALAS

ROSARIO PALMA

Nació en Puelmapu, nombre con el que la nación mapuche llama a la Argentina. Comenzó a escribir en su diario íntimo con candadito a los diez. Actualmente ubica haikus en cajas de fósforos con las que se propone apagar incendios propios y de la humanidad que está mutando justo ahora.

Lactancia para audiovisualas

Me acuerdo que a finales de los noventa, entrar a trabajar en la industria del cine era tan difícil que una no podía ni chistar. No existen los días de estudio ni la posibilidad de enfermarse, decís “no” una sola vez a algo y no te llamaban más. Al menos eso fue lo que me sucedió a mí. Salí del circuito mucho antes de desear maternar y gestar.

Por eso, frente a la pregunta “¿cómo viven la lactancia las mujeres audiovisuales y técnicas de cine y publicidad?”, recurrí a mis compañeras y les pregunté sobre sus experiencias. Viendo también una oportunidad de colaborar con mostrar la lactancia como derecho desde las particularidades de nuestros trabajos en cine y televisión, al tomar contacto con las chicas de las organizaciones les propongo sumarnos a la semana de la lactancia con publicaciones en nuestras redes sociales de imágenes y textos de compañeras dando la teta en el ámbito laboral del cine. Realizamos entonces una convocatoria de fotografías, para darle visibilidad a cómo es la lactancia para una “mujer de cine”.

A PARTIR DE LA SEMANA DE LA LACTANCIA 2020 Y DE LA PRESENTE PUBLICACIÓN, DESDE LAS MUJERES AUDIOVISUALAS

Lo que me encuentro es tremendo.

“Fue hace tanto mi lactancia que no tengo registro fotográfico. Las dos veces que lo hice me escondí. Pienso que justamente ese es el problema. Que no podemos lactar en el set ni sacarnos leche, etc. Hasta se me ocurre hacer la campaña inversa: no tenemos fotos porque este conflicto está invisibilizado y necesitamos que eso cambie” comparte una compañera técnica de cine y publicidad, del área de foto.

“Yo quería renunciar. Cuando se me terminó la licencia de los nueve meses estaba decidida, pero no pude porque justo echaron al papá de mi hijo que también trabaja en Pol-ka entonces el único sueldo fijo de la casa era yo (...) El primer día de regresar fue como bastante desconcertante, yo estaba en otra sintonía sólo quería estar con mi bebé obviamente y con unas tetas súper cargadas con un bebé en casa que tomaba libre demanda así que me fui con todo mi kit sacaleche. Bueno ahí en Pol-ka me esperaba el handy, toda la dinámica de producción, así que yo cada tanto iba al baño a descongestionar me un poco las tetas... un baño que era compartido por todas mujeres del equipo y que también lo usaban las actrices o sea que cero intimidad y más el pudor y la vergüenza y a veces hasta hacía frío en el baño y había que sacar así en el fresco con la teta pelada al aire. Lo sostuve por un par de semanas nomás...” comparte una compañera productora de televisión.

Claro, la industria del cine, como cualquier otra industria, mecaniza los cuerpos, los evalúa, los selecciona, los contrata, los utiliza y los desecha con criterios exigentes de productividad y competitividad. Tienen en su modelo de producción y en sus presupuestos, muy sobrevaluado el valor del “tiempo”. Un día menos o más de rodaje es mucho dinero invertido que se pierde. Entonces, que una profesional sea remunerada aunque no esté poniendo el cuerpo en el set o en la oficina porque está maternando, gestando o amamantando, resulta inaudito. No encaja en el sistema.

Las mujeres audiovisuales tenemos naturalizado entonces que nuestro trabajo no es compatible con maternar sumado a que la precarización laboral es moneda corriente en la industria desde sus inicios.

LA INDUSTRIA DEL CINE, COMO CUALQUIER OTRA INDUSTRIA, MECANIZA LOS CUERPOS, LOS EVALÚA, LOS SELECCIONA, LOS CONTRATA, LOS UTILIZA Y LOS DESECHA CON CRITERIOS EXIGENTES DE PRODUCTIVIDAD Y COMPETITIVIDAD.



“En Anses nadie entiende bien cómo es tu trabajo para quién trabajas... hay que juntar cantidad de días por mes para reclamar algo, yo por mi trabajo tengo dos jornadas un mes, cuatro otro... Yo trabajé hasta el séptimo mes de embarazo, no saqué el seguro de desempleo porque no me convenía: cobraba $4500.... me convenía seguir laburando hasta dónde pudiera. Junté plata y nada, nos vemos...” me dice una compañera técnica de cine y publicidad, que trabaja como video assist.

El Fondo de Maternidad para las trabajadoras audiovisualas

Las técnicas de cine y publicidad es la organización que nuclea a las mujeres que ponen el cuerpo en el set para que lxs directorxs, productorxs, directoras de arte y fotografía puedan darle forma a las películas y publicidades. Sus necesidades y reclamos tienen una especificidad que a veces se queda afuera de las gestiones sindicales con perspectiva de género.

"...Charlando con las compañeras notamos que en esos meses de embarazo y post nacimiento se encuentra la curva más baja de trabajo, justamente por estar maternando. Dejó expuesta la desprotección que nos da nuestro trabajo porque al ser contratación eventual, entonces nunca está el marco del empleador o empleadora que se hace cargo de vos en esa instancia entonces es como que estar embarazada es un problema".

Te vas dando cuenta de cómo son realmente las cosas en manada. Reunirte por primera vez con tus compañeras de trabajo porque estamos todas de acuerdo en que lo que está mal tiene que cambiar, es el principio del mundo nuevo que queremos porque experimentar esa fuerza es lo que nos cambia la vida a todas.

"...Para cobrar el fondo de maternidad entonces lo que se hizo fue hablar con las cámaras tanto de largometraje como de publicidad que se aportará un porcentaje. O sea que cuando vos veas tu recibo de sueldo, de lo que aporta el empleador hay un 0,5 que no sale de tu bolsillo ni de tu trabajo, que va al fondo de maternidad en una cuenta corriente del sindicato... Ahora se tiene que cumplir con una recaudación, estamos en eso. Como está todo en un parate lo que se está haciendo es trabajar en la letra chica...¿Quién accede, si es por 6 meses o por 9 meses, con qué otras ayudas puede convivir" ? me dice una compañera del colectivo de técnicas de cine y publicidad.

Para nosotras, las audiovisualas, es muy reciente la consciencia grupal sobre poder tener acceso a nuestros derechos laborales. Son las colegas de las organizaciones o de los sindicatos las que nos alertan. Son las feministas del grupo las que empiezan a proponer que exista lo que necesitamos, juntar la fuerza, las firmas, para salir a reclamar colectivamente lo que si es pedido individualmente es negado.

"Debería haber lactarios en todas las empresas y jardines un espacio de primera infancia donde las madres poder dejar a les hijes mientras trabajamos. Si no es un jardín que está dentro de la empresa que esté ahí en la zona aledaña. Porque la lactancia no se sostiene sola o sea si la puedo sostener con un esfuerzo y un desgaste enorme pero en la lactancia hay redes de sostén, para alimentar a las crías tenemos que estar alimentadas y sostenidas las personas lactantes entonces esto es en equipo, no es sola." comparte una compañera productora de televisión.


CHia Roc

REFLEXIÓN

AMAMANTAR COMO TRINCHERA SEXUAL Y POLÍTICA

MARIANA LABURU

Doula. Cocreadora de Guardianas del Origen y Placenta Raíz de Vida. Es asesora en Lactancia y co-fundadora de Colectiva Doulas Feministas. Coordina círculos de mujeres e infancias. Acompaña a otras mujeres en los distintos eventos de su sexualidad. Comprende la maternidad como la posibilidad de desarrollar el máximo potencial en la experiencia corpórea de madres e hijes en todas sus dimensiones.

La lactancia es un evento de la sexualidad que ocurre en nuestros cuerpos. Amamantamos y somos amamantadxs. O no. Como cada uno de los eventos que atañen nuestras geografías íntimas, se entretejen en él las contiendas de nuestra soberanía como subjetividades deseantes.

En términos fisiológicos, las mujeres y otras identidades con posibilidad de gestar, en la mayoría de los casos podemos amamantar. Las mayores dificultades para quienes eligen amamantar son resultado de la desinformación de un grueso del personal de salud de instituciones públicas y privadas que, con precarias actualizaciones en lactancia materna, asisten a quienes han atravesado recientemente un parto o una cesárea, muchas veces desalentándola. En buena parte de clínicas y hospitales de nuestro país, las y les bebés no solo son separados del cuerpo de su madre al momento de nacer, inhibiendo el contacto piel con piel en el postparto inmediato, sino que sin consultar con sus familias son alimentados con leche de fórmula, naturalizando la introducción de una sustancia que solo debiera ser indicada por necesidades específicas y acometiendo sobre sus cuerpos recién nacidos una de las tantas injerencias violentas a los que nuestro sistema de salud, en la práctica cotidiana de una buena parte de sus agentes, nos tienen acostumbrados. El cuerpo de nuestrxs bebés, su existencia, pareciera una vez separados de nuestros cuerpos adultos, territorio conquistado por quienes consideran comprender mejor que nosotras las implicancias en su salud.

Amamantar es alimentar a nuestras crías con el alimento más completo que existe. La lista de componentes beneficiosos de la leche materna es extensa. Básicamente, es un tejido vivo que atenderá su particularidad biológica, reforzará su sistema inmunológico, favorecerá una microbiota saludable. Amamantar también es que nuestros cuerpos sean el territorio compartido, para que elles regulen su frecuencia cardiaca, su temperatura corporal, su equilibrio homeostático, sí, pero sobre todo para que nuestrxs bebés constituyan su confianza, sus certezas, su sostén, la procuración del contacto y del placer. El placer fundante de su sexualidad.

Elegir dar la teta, como apuesta soberana, política, económica, ecológica debería ser acompañado por todos lxs profesionales que se desempeñan en los distintos escenarios que atañen el nacimiento, la crianza, la pediatría, la educación. Pero, fundamentalmente, debería ser alentado por un sistema económico que no eyecte a las madres precozmente al mercado laboral al poco tiempo del nacimiento, teniendo que garantizarse una logística, sin ninguna red de sostén y, muchas veces, en la apuesta de seguir sosteniendo la lactancia, malabares en sus lugares de trabajo que, con mucha suerte y de manera muy precaria, destinan un pequeño sector para que puedan extraerse leche. Y esto sucede en el mejor de los casos, la gran mayoría tendrá que hacerlo en baños compartidos y sin opciones de refrigeración para conservarla. Sin dudas, sostener la lactancia en nuestro contexto laboral es un gran desafío.

Dar la teta, con la elevada apuesta física y energética que nos implica, debería ser sostenida y acompañada por nuestro entramado afectivo. Validada y valorada, sin cuestionamientos.

Amamantar sin embargo, en tanto evento sexual y siendo parte de nuestro cuerpo territorio es un terreno en disputa. En lo íntimo y en lo público. Ya lo sabemos, lo personal es político. Las distintas dimensiones que nos atraviesan, materiales y simbólicas, singularizan nuestras experiencias a pesar de nuestras historias compartidas como sujetas históricas. La lactancia materna, sexual y soberana, cristaliza esas intersecciones.

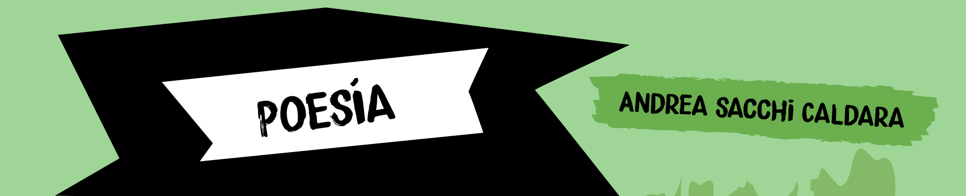
Hace cuatro años, en julio del año 2016, en distintas localidades de nuestro país mujeres y bebés se organizaban en plazas y calles para visibilizar una de las tantas veces en que otrxs consideran detentar poder sobre nuestros cuerpos. Fundamentalmente cuando esos cuerpos no están en la vidriera ni responden a las necesidades del mercado de los cuerpos que cercena, mutila, explota y se enriquece. Unos días antes, una mujer joven en el medio de la vorágine doméstica y cotidiana, ejerciendo las siempre invisibilizadas tareas de cuidado al mismo tiempo que otras actividades, se sentó en una plaza del conurbano bonaerense para amamantar a su bebé, cuando dos agentes de la policía bonaerense se acercaron y le pidieron que deje de hacerlo, ya que no era posible en el espacio público. El revuelo fue inmediato, si hay algo que vamos desarrollando con las redes y el compromiso feminista es la pronta respuesta. Lo manifiesto en aquel episodio fue cómo la correlación de fuerzas distribuidas en una organización patriarcal y capitalista condena y reprime a todas, pero se ensaña con quienes menos privilegios detentan.

Sabemos que ninguna ley estipula impedimento para dar la teta en escenario alguno. Sin embargo, las mujeres somos condenadas permanentemente por realizarlo. Condenadas por nuestras familias, por quien se sienta en el asiento contiguo del colectivo, por nuestros empleadores, por las fuerzas de seguridad, por los medios de comunicación y muchas veces también por nuestras aliadas. Dónde, cuándo y cuánto damos la teta pareciera ser siempre el cuestionamiento implícito.

No es ésta una disputa entre quienes eligen amamantar y quienes eligen no hacerlo. Ser nosotras en este contexto misógino ya es batalla suficiente, lo interesante en términos emancipatorios es poder ver a la otra desde una profunda sensibilidad.

Sin embargo, para quién escribe, la lactancia materna sí es una brújula, en términos de máximo potencial de la salud de bebés y de mujeres, así como también es la posibilidad de enmarcar esta experiencia como diálogo corpóreo, como jaque al sistema que todo lo compra y todo lo vende. Creer y sostener que nuestros cuerpos, que nuestras tetas, son suficientes, que en éstas latitudes y desde esta experiencia nosotras también exploramos potencial y placer, y que todos los matices que atravesarla nos presente, será oportunidad de tejer los hilos que unen cada uno de los eventos de nuestra sexualidad, es un derecho.

El lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna este año 2020 es "Apoyar la lactancia materna contribuye a un planeta más saludable", a propósito del cual seguiremos insistiendo que ni la tierra ni nuestros cuerpos serán territorios de conquista.



POESÍA

ANDREA SACCHI CALDARA

En este fanzine convive una multiplicidad de voces
Voces que pujan por hacerse escuchar
Otras, que tienen ese camino más allanado
Discursos que se terminan de construir
de hacer sentido, uno más amplio e interesante
al ponerse en diálogo con su supuesto contrincante
Este fanzine se propone integrar
la diversidad de posturas frente
al acto de amamantar
con el fin último de abrir,
de hacer espacio, de conectar puntos y
de anclar raíces
Con la certeza de los pluriversos que nos habitan
Con la esperanza de brindar información
amorosa y clave
que llegue a los ojos y
las manos de quienes la necesiten
Este fanzine busca hacer lugar
en un mismo espacio
a miradas que tienen la intención de construir
un mundo más amoroso más sostenible y
más empático, de la mano del buen vivir
Creemos que la lactancia requiere
de una profunda y consistente red
Creemos que la clave son la nutrición
el sostén y el deseo de conexión que recibe
esa vida que llega a este mundo
no sólo de sus xadres, sino de la comunidad que le recibe
Sabemos que las voces son infinitas
más acercamos algunas que son y hacen en este mundo
Sabemos que existen tantas
formas de hacer las cosas, tantos escenarios
en las que suceden
como bebxs nacen en el planeta
Por eso este mimo que nos acerque
nos hermane y nos respalde

COMUNICATE

REDES

SANDRA LAPORTA
@SANDRAPATRICIALAPORTA
MARIANA PÉREZ VASARO
@TURELATODEPARTO
ARRORRUNA
WWW.MARIANOPOSE.COM.AR/ARRORRUNA/
SABRINA AMMA
@CIRCULOROJO.DEMUJERES
MARÍA DE LOS ÁNGELES BEL
MARIADELOSANGELESBEL@GMAIL.COM
LETICIA BELÉN D'ALESSANDRO
LETIDALESSANDRO@HOTMAIL.COM
HUGO SAGER
@GUSTAVOHUGOSAGER
GUSTAVOHSAGER
NATALIA FILACANAVO
@ARTEMISIS88
@NATFIL37
NATANGOCULTURA@GMAIL.COM
ROSARIO PALMA
@MONA CON PAD
@COBERTURACOLABORATIVA
MARIANA LABURU
@MARIANDOULA
@GUARDIANASDELORIGEN
@COLECTIVADOULASFEMINISTAS
GUARDIANASDELORIGEN
Colectiva-Doulas-Feministas-401907550356541/
WWW.PLACENTARAIZDEVIDA.COM.AR
ROCÍO CHIO
@CHIO.ROC
GISELLE MUÑOZ
GISAMU@GMAIL.COM
GISELLEMUNOZ

ORGANIZATE

ÍNDICE

